

Deutschland wird beweglich: Faszinierendes Programm auf der SportScheck Allwetteranlage

SportScheck Allwetteranlage in Unterföhring beteiligt sich an bundesweiter Initiative zur Faszienfitness. 100 untrainierte Personen zwischen 18 und 80 Jahren gesucht.

Bastian Schweinsteiger und Miroslav Klose tun es genauso wie Dirk Nowitzki: Sie bringen ihre Körper mit Faszienfitness in Form. Doch das Training der Faszien ist nicht nur etwas für Leistungssportler. Jeder, der in Alltag, Hobby oder Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Viele Menschen kennen das! Verspannungen stören im Beruf, im Alltag zwicken Hüfte oder Schulter und die Leistungsfähigkeit nimmt mit dem Alter ab. Hinzu kommen vielfach auch unschöne Veränderungen der Figur. Für viele dieser Erscheinungen ist die nachlassende Geschmeidigkeit des Bindegewebes verantwortlich. Durch mangelnde oder einseitige Belastungen verliert das Faszienetz,

das unseren gesamten Körper durchzieht, alle Organe umschließt und uns Form und Struktur gibt, an Elastizität und es kommt zu Verklebungen und Kleinstverletzungen dieser Strukturen. Dagegen kann man etwas tun!

In 5 Wochen zu mehr Stabilität und Lebensqualität

Der Faszien-Experte Dr. Robert Schleip sowie ein Kompetenz-Team aus Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelten gemeinsam ein Programm, das in Ergänzung ganz individueller Empfehlungen schon nach wenigen Trainingseinheiten für erstaunliche Resultate sorgen kann.

Für die Region München und Umgebung wurde die SportScheck Allwetteranlage für die Durchführung des Programms lizenziert. Je nach Fitness Zustand und Trainingszielen entwickeln qualifizierte Fachkräfte unter der Leitung von Geschäftsführer Oliver Scheck-Poturicek individu-

elle Programme. Mit jedem Teilnehmer werden vor und nach dem Programm kurze und einfache Tests durchgeführt, um die Erfolge messbar zu machen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Beweglichkeit und das Schmerzempfinden. Dr. Schleip: „Wir möchten mit diesem Programm möglichst viele Menschen an sinnvolle Bewegungen heranzuführen. Sie werden einfach mehr Lebensqualität dadurch gewinnen.“

Interessierte haben ab sofort die Möglichkeit sich näher zu informieren und sich einen der 100 Teilnehmerplätze zu sichern. Anmeldung in der SportScheck Allwetteranlage unter Telefon 089 / 992874-314.

Mehr Infos auch unter www.SportScheck-Allwetter.de oder www.beweglicher.com. Die Teilnahmegebühr beträgt 89 Euro, inklusive aller Testungen, Einweisungen und Nutzung des kompletten Fitness Clubs im Zeitraum des Programms.

„Faszientraining hat mich gerettet!“

Bäume ausreißen. Jung fühlen. Sexy sein.

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung.
Für mehr Beweglichkeit, straffereres Gewebe und weniger Gelenkschmerzen. Münch.

„Die Faszien bilden in unserem Körper ein Netz und geben ihm dadurch Halt, Struktur und Form. Ob zum Beispiel der Oberschenkel schön straff und gespannt aussieht, hängt vom Tonus der ihn umgebenden bindegewebigen Hülle ab.

Außerdem können verletzte, verfilzte oder verklebte Faszien die Ursache von vielen Beschwerden sein, z.B. Schmerzen in

der Lendenwirbelsäule, den Schultern, im Ellenbogen oder im Nacken. Deshalb ist es wichtig, neben den Muskeln auch die Faszien zu trainieren.

Faszientraining sorgt also nicht nur für einen fitten Körper, sondern auch dafür, dass Sie sich mit jugendlicher Spannkraft, leichtfüßig federnd und schmerzfrei bewegen können.“



Dr. Robert Schleip
Fascia Research Group,
Universität Ulm



Klinische Beratung:
Fascia Research Group, Universität Ulm



5 WOCHEN NUR 89 EURO

inklusive

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung am Ende der 5 Wochen
- Individueller Trainingsplan mit Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Freie Nutzung aller Kurse, Kraft-, Cardio- und des Wellnessbereichs

Jetzt anmelden und Teilnahmeplatz sichern.

Anmeldeschluss: 31. März 2017.

www.beweglicher.com

Deutschland
wird beweglich

Ihr Faszien- und
Beweglichkeitsexperte:
Lizenziertes Partner der Aktion



Münchner Str. 15 • 85774 Unterföhring • Tel. 089 / 992874-314
www.SportScheckAllwetter.de